



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de prevención de los trastornos alimenticios en la autoestima de las  
estudiantes de secretariado ejecutivo del instituto de educación superior  
tecnológico, Chachapoyas.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADEMICO DE:**

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Br. Gálvez Ramos, Jhamaly Avisac (ORCID: 0000-0002-9021-1172)

**ASESOR:**

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard (ORCID: 0000-0001-9213-0475)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelo de Prevención y Promoción

**TRUJILLO – PERÚ**

**2020**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo de investigación a mis padres por haberme forjado como persona que soy en la actualidad; mucho de mis logros se los debo a ellos, porque siempre me van inculcando por el camino de bien, siendo más humana cada día, me criaron con mucho amor y mucho respeto, forjándome con reglas, me motivaron cada día para lograr mis objetivos y metas

A la Universidad Cesar Vallejo, por darme la oportunidad de aprender cada día, tanto de mis errores, como de mis aciertos en cada una de las áreas en las cuales nos desempeñamos

***Br. Jhamaly Avisac Gálvez Ramos***

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi asesor de Tesis Mg. Merino Hidalgo Darwin Richard por ser el principal guía para la realización de mi proyecto de investigación

Un Agradecimiento especial a mis padres; Zoraida Ramos Villegas y César Aníbal Gálvez Mori; por su apoyo incondicional por darme la vida, creer en mí y porque siempre me apoyan en todos mis proyectos que me voy trazando.

## **Página del Jurado**

## **Declaratoria de Autenticidad**

Yo, Jhamaly Avisac Gálvez Ramos, estudiante de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo, declaro que la tesis titulada: “Programa de prevención de los trastornos alimenticios en la autoestima de las estudiantes de secretariado ejecutivo del instituto de educación superior tecnológico, Chachapoyas”, presentada en 77 folios, para la obtención del grado académico de Maestra en Intervención Psicológica, es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- La tesis es de mi autoría.
- He respetado las normas internacionales de citas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada.
- La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, anteriormente no ha sido presentada ni publicada para obtener algún grado académico o título profesional.
- Todos los datos e información presentada son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 18 de enero del 2020



---

Jhamaly Avisac Gálvez Ramos

DNI 46326542

## ÍNDICE

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del Jurado.....	iv
Declaratoria de Autenticidad .....	v
Índice.....	vii
Índice de tablas.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT .....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MÉTODO.....	5
2.1. Tipos y diseño de investigación .....	5
2.2. Operacionalización de variables .....	6
2.3. Población, muestra y muestreo .....	12
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	13
2.5. Procedimientos.....	14
2.6. Métodos de análisis de datos.....	14
2.7. Aspectos éticos .....	15
III.RESULTADOS.....	16
IV.DISCUSIÓN.....	20
V.CONCLUSIONES.....	24
VI.RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS.....	

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Prevalencia de la autoestima en el pre y post-test de estudiantes del cuarto ciclo del carrera de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas .....	16
<b>Tabla 2:</b> Prevalencia de las dimensiones de autoestima en el pre y post-test de estudiantes del cuarto ciclo del carrara de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas.....	17
<b>Tabla 3:</b> Contraste de puntuaciones de autoestima estudiantes del cuarto ciclo del carrara de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de chachapoyas .....	18
<b>Tabla 4:</b> Contraste de puntuaciones de las dimensiones de autoestima estudiantes del cuarto ciclo del carrara de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación Superior Tecnológico de la Ciudad de Chachapoyas .....	19

## RESUMEN

Se realizó un trabajo de investigación, cuyo objetivo principal fue la aplicación de un programa preventivo de la autoestima en las estudiantes de secretariado de un instituto, se estudió los niveles de autoestima. El trabajo determina a la autoestima, como el afecto que atesoramos sobre nosotros mismos, el aspecto en que cada uno se valora a sí mismo, se caracteriza respecto a su apariencia, a sus competencias, a su conducta, se cimienta en todas las ideas, sentimientos, sensaciones y hábitos que sobre nosotros mismos hemos asimilado durante nuestra existencia. Se determinó el tipo y diseño de la investigación fue de tipo cuasi experimental, se trabajó con una muestra de 30 estudiantes del sexo femenino del programa de estudios de secretariado, se utilizó el test de Autoestima de Stanley Coopersmith, los resultados obtenidos fueron favorable, ya que después de la aplicación del programa hubo un cambio significativo de los niveles de autoestima.

**Palabras claves:** Autoestima, estudiantes, investigación.



## **ABSTRACT**

A research work was carried out, whose main objective was the application of a preventive program of self-esteem in the secretarial students of an institute, the levels of self-esteem were studied. The work determines self-esteem, as the affection we treasure on ourselves, the aspect in which each one values himself, is characterized with respect to his appearance, to his competences, to his conduct, is based on all ideas, feelings, sensations and habits that we have assimilated during our existence. To determine the type and design of the quasi-experimental research, we have worked with a sample of 30 female students of the secretarial study program, the Stanley Coopersmith Self-Esteem test was used, the results obtained were favorable, since after The application of the program had a significant change in self-esteem levels.

**Keywords:** Self-esteem, students, research.

## **I. INTRODUCCIÓN**

La Intención general de la investigación del tipo de prevención y promoción, tiene como finalidad encontrar la relación entre los trastornos de alimentación y la autoestima en las estudiantes del programa de estudio de secretariado ejecutivo instituto de educación superior de la ciudad de Chachapoya, lo cual se utilizará el inventario de autoestima de Coopersmith, lo cual se obtendrá datos confiables y válidos, de la problemática que presenta la población donde se realizó el programa.

Para comprender de manera más completa la importancia del estudio de la variable (Autoestima); es necesario conocer sus estudios relevantes, definiciones y como este fue implantándose en la sociedad, y cómo influye en el desarrollo del ser humano; Autoestima, se refiere a la estima que sentimos cada uno de nosotros lo que pretendemos ser u hacer, con nuestra vida diaria. James, refiere que se evaluaba a la autoestima a partir de sus éxitos concretos, lo cual estaba comparado con sus aspiraciones y logros. Se dice que el ser humano se sentía con sentimientos de fracaso cuando lo lograban satisfacer todas sus necesidades. James (1910), manifestó que la autoestima es la suma de sus éxitos y pretensiones.

Ortega y Mínguez (2000), refiere que el tema de autoestima hace referencia a la psicología de la autoaceptación, autoajustes autovaloración, autoconcepto, autoimagen, términos que se utilizan para definir el concepto positivo o negativo, de uno mismo, se dice también que es el constructo teórico que identifica el valor relativo de cada ser humano, tiene de sí mismo.

La autoestima, es un agente muy relevante en las personas ya que va a predecir su desempeño en las actitudes hacia las actividades académicas y la vida cotidiana de las personas

Según Güell y Muñoz (2000), manifiesta que el ser humano tiene la posibilidad de crear su propio yo (identidad) y atribuirse actitudes positivas o negativas, esa valoración es denominada autoestima. Señala que “Si

conseguimos tener una buena autoestima seríamos capaces de aceptar las críticas sean positivas o negativas de sociedad, tendremos mayor capacidad de resiliencia, lo cual conllevará a vivir mejor, como también contribuirá a cualquier situación que le genere tristeza y cuadros depresivos con el pasar del tiempo.

Para Naranjo (2007), la autoestima se va incrementando a partir de la interrelación con los seres humanos, donde se dice que las personas se consideran importantes debido a que se van relacionando una con otras, el autor menciona que el consciente va a cambiar por logros significativos, reconocimientos lo que va a generar el éxito en el ser humano.

Maslow (1990) refiere que la autoestima es como la cúspide que tiene toda persona, bien lo dice en su pirámide de las necesidades, en la autorrealización, es ser humano debe de haber logrado su valoración, seguridad, fuerza, logro, adecuación, confianza, independencia, libertad, prestigio, reconocimiento, finalmente debe lograr su alta dignidad y aprecio (p.30)

Bereche (2015), citado a Coopersmith (1967), nos refiere que la autoestima es el resultado que tiene de el mismo, luego de una evaluación de sí mismo, teniendo en cuenta las actitudes positivas o negativas, teniendo en cuenta la capacidad e importancia del éxito de haberlo realizado, algunas actividades. También admitió que la autoestima es un juicio personal de dignidad, lo cual las actitudes y aptitudes del ser humano hacia sí mismo.

Bonet, (1994), con referencia a la autoestima, nos dice que son las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales de uno mismo, que se va formando gracias a un patrón de conducta pre establecida. Esto hace mención a nuestra manera de ser, de actuar de comportarnos hacia los rasgos de nuestros aspectos fisionómicos como también a nuestro carácter y temperamento, el autor refiere que la autoestima es importante en todos los estadios de nuestra

vida, ya sea en nuestra infancia, adolescencia, y en la vejez, donde en cada estadio vamos ir presentando cambios en nuestra autoestima (p.17)

Branden, (2001) referido por Álvarez (2006). Comenta que la autoestima es una fuerza innata que tiene cada ser humano, lo cual va comprender mucho más que el sentido de autovalía, siendo como resultado un aprendizaje positivo para enfrentarse a situaciones y necesidades dolorosas que se encuentra sometido el ser humano. Indicó a si mismo que es la confianza de nuestras capacidades para afrontar a los desafíos básicos de la vida, la confianza en ser felices cada día, sentirnos dignos de nosotros mismo, de tener derecho a reafirmar nuestras nuestro propio ser, lo cual al final podremos gozar de nuestros esfuerzos y logros que cada uno haya logrado. (p13)

Gómez. et.al. (2008), este autor nos habla de los trastornos de la conducta alimentaria, lo cual estos se encuentran caracterizados por una conducta alterada consumo de alimentos, y el control del peso. Lo cual dicho trastorno va a generar problemas físicos y de orden psicológico y social. Se dice que los trastornos de conducta alimentaria más conocidos con la anorexia, bulimia nerviosa entre otras alteraciones menos específicas denominados trastornos de alimentación no específicos

Refiere el mencionado que la anorexia nerviosa (AN), es un problema del índole alimentario, donde la persona muestra un deseo incontenible de estar delgada, lo cual lleva a practicar diferentes acciones para conseguirlo, como por ejemplo una dieta muy estricta, (no ingieren alimentos durante todo el día) como también conductas purgatorias (vomitas autoinducidos, abuso de diuréticos y laxantes). Se dice que estas personas presentan una distorsión en la imagen corporal, ya que ellas se ven gordas a pesar de encontrarse delgadas y muchas veces por debajo del peso normal de una persona. Para lograr esto persisten en las conductas de evitación de comida, junto con la excesiva rutina de ejercicio y deporte.

Estas personas que padecen de esta enfermedad, no tiene conciencia de lo que están realizando, sienten que son conductas normales, no miden el riesgo de su conducta, todo sus intereses se encuentran enfocados en perder peso, lo cual hacen hasta lo imposible, sin importar en caer en cuadros de desnutrición carenciales, lo cual pueden llegar hasta la muerte, a menudo estas personas tiene un tipo de personalidad, histriónica (necesitan de la aprobación de los demás), como también alto sentido de responsabilidad, perfeccionismo y sentimientos de minusvalía personal, son incapaces de reconocer la información interna proveniente de su propio organismo

El mismo autor también admitió que la bulimia nerviosa (BN), es un trastorno de conducta alimentaria, que se determina por episodios de ingesta de alimentos de una manera incontrolable, donde se consume gran cantidad de alimentos en corto tiempo, y a veces lo hacen en lugares donde no pueden ser observados o escuchados. Estas personas intentan controlar esta ingesta, mediante vómitos autoinducidos como también utilizando laxantes, así como también se asocia la excesiva rutina de hacer ejercicios.

Se dice que, en muchas personas, no se presentan conductas compensatorias o purga, ahí se dice que es un “trastorno por atracones”. Una de las características de la bulimia nerviosa es que no se produce alteraciones en el peso y la persona afectada puede presentar el peso promedio normal. Este trastorno es conocido como también un trastorno oculto debido a que pasa desapercibido, lo cual la persona vive con sentimientos de vergüenza y culpa, suelen pedir apoyo cuando la enfermedad ya se encuentra muy avanzada y ya las consecuencias son fatales.

## **II. MÉTODO**

### **2.1. Tipos y diseño de investigación**

Hernández, Fernández Y Baptista (2010, p148) refiere que la investigación experimental, engloba a proyectos de población no asignada de manera aleatoria, lo cual busca dividirla de forma equitativa, este diseño tiene 2 grupos, la primera corresponde al grupo de control y una propuesta para el grupo experimental. Por ello responde en investigaciones sociales

G.E: 01 – X - 02

G.C: 01                      02

Dónde:

G.E: Grupo Experimental

G.C: Grupo Control

01 : Pre test

X: Programa de Prevención

02 : Post test

## 2.2. Operacionalización de variables

Variables	Operacionalidad de variables	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
<b>Autoestima</b>	Es la evaluación interna que realiza cada ser humano, se dice que la actitud de aceptación o no, que tiene el ser humano, sobre él mismo, teniendo en cuenta que cree es su productividad y su propia dignidad. Por lo tanto, la autoestima implica una valoración personal que sobre pasa la dignidad de	Se define que es un término que incluyen en los proceso o red sistémica especificado los términos de validez, lo cual de Validez, lo cual se usó para efectuar y determinar la cantidad	<b>Significación:</b> Son los sentimientos de se amados y aceptados tal cual son.  <b>Competencia:</b> Son aquellas capacidades para desarrollar las tareas más importantes  <b>Virtud:</b> Relacionado a los componentes moras y éticos	1. Generalmente los problemas me afectan muy poco 2. Me cuesta mucho hablar en publico 3. Si pudiera cambiar muchas cosas de mi 4. Puedo tomar una decisión fácilmente 5. Soy una persona simpática 6. En mi casa me enoja fácilmente 7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo 8. Soy popular entre las personas de mi edad

	<p>sus acciones y actitudes como persona.</p>		<p><b>Poder:</b> Se dice que es el nivel que puede influir en su propia vida y las demás personas</p>	<p>9. Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos</p> <p>10. Me doy por vencido fácilmente</p> <p>11. Mis padres esperan demasiado de mi</p> <p>12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy</p> <p>13. Mi vida es complicada</p> <p>14. Mis compañeros así siempre aceptan mis ideas</p> <p>15. Tengo mala opinión de mi mismo</p> <p>16. Muchas veces me gustaría irme de casa</p> <p>17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi grupo</p> <p>18. Soy menos guapo o bonito que la mayoría de la gente</p>
--	---	--	---	---



				<p>19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo</p> <p>20. Mi familia me comprende</p> <p>21. Los demás son, mejore aceptados que yo.</p> <p>22. Generalmente siento como mi familia me estuviera presionando</p> <p>23. Generalmente me siento desmoralizado en mi grupo</p> <p>24. Muchas veces me gustaría ser otra persona</p> <p>25. Se puede confiar muy poco en mí.</p> <p>26. Nunca me preocupo por nada</p> <p>27. Estoy seguro de mi mismo</p> <p>28. Me aceptan fácilmente</p> <p>29. Mi familia y yo pasamos bien Juntos</p> <p>30. Paso bastante tiempo</p>
--	--	--	--	---

				<p>soñando despierto</p> <p>31. Desearía tener menos edad</p> <p>32. Siempre hago lo correcto</p> <p>33. Estoy orgullo de mi rendimiento como estudiante en la escuela</p> <p>34. Alguien siempre tiene que decirme lo que debo de hacer</p> <p>35. Generalmente me arrepiento de las cosas que hago</p> <p>36. Nunca estoy contento</p> <p>37. Estoy haciendo lo mejor que Puedo</p> <p>38. Generalmente puedo cuidarme sol</p> <p>39. Soy bastante feliz</p> <p>40. Preferiría estar con niños menores que yo</p> <p>41. Me gustan todas las personas que conozco</p>
--	--	--	--	---

				<p>42. Me gustan cuando me invitan a la pizarra</p> <p>43. Me entiendo a mí mismo</p> <p>44. Nadie me presta mucha atención en casa</p> <p>45. Nadie me reprende</p> <p>46. No me esta yendo tan bien en los estudios como yo quisiera</p> <p>47. Puedo tomar una decisión y Mantenerla</p> <p>48. Realmente no me gusta ser una adolescente</p> <p>49. No me gusta estar con otras Personas</p> <p>50. Nunca soy tímido</p> <p>51. Generalmente me avergüenzo de mí mismo</p> <p>52. Los chicos generalmente se agarran conmigo</p> <p>53. Siempre digo la verdad</p>
--	--	--	--	--

				<p>54. Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz</p> <p>55. No me importa lo que pase</p> <p>56. Soy un fracasado</p> <p>57. Me fastidio fácilmente cuando me reprender</p> <p>58. Siempre se lo que debo decir al personal</p>
--	--	--	--	--

### 2.3. Población, muestra y muestreo

Se admite que La población está formada por formada por 64 estudiantes del cuarto y sexto ciclo del programa de estudios secretariado ejecutivo del Instituto De Educación Superior Tecnológico Superior Público Tecnológico Perú Público Japón Perú Japón-Chachapoyas- Chachapoyas- provincia y distrito de chachapoyas, departamento de Amazonas

Se realizó un muestreo y se aplicó un muestreo estratificado, donde se elegirá una muestra de 30 estudiantes de la carrera de secretariado, esta muestra será la apropiada para la realización de la aplicación del programa de promoción y prevención, lo cual llamaremos nuestra muestra experimental, se empezó trabajando con una población de 64 estudiantes, dichas señoritas se encuentran estudiando la carrera técnica en secretariado ejecutivo del Instituto de educación superior tecnológico público “Perú Japón”, de la ciudad de chachapoyas

30 estudiantes	Experimental
34 estudiantes	Control

Se admite que la población es un grupo de Las estudiantes se encuentran cursando el IV ciclo del programa de estudios de secretariado ejecutivo del instituto, su principal característica es que son del género femenino, y su participación en la aplicación del programa preventivo fue de manera voluntaria y participativa, así mismo se tuvo en cuenta algunos criterios de exclusión que, durante el proceso de la aplicación del programa, las estudiantes, tienen dificultades en el tema de la asistencia y la puntualidad, para la aplicación del programa preventivo, así mismo se aplicó ciertos criterios de exclusión que, durante el proceso de la aplicación del programa, las estudiantes, tienen dificultades en el tema de la asistencia y la puntualidad, para la aplicación del programa preventivo.

#### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

La técnica que se utilizó para la investigación, fue la evaluación psicológica y la observación, pues se dice que es una disciplina que fue evolucionando desde el psicodiagnóstico, lo cual fue cambiando con el pasar de los tiempos, esta técnica fue utilizada para la recolección de datos de una población y muestra, lo cual se generara una entrevista individualizada a cada participantes, se tendrá en cuenta una comunicación asimétrica y simbólica cuyo objetivo es entablar un buen rapport y una buena relación con los estudiantes, para que la aplicación del instrumento sea positivo.

Coopersmith 1967, dicho creador es Stanley Coopersmith, lo cual fue editado en el año 1988, traducido por Panizo M.I., cuya aplicación es para los alumnos de 13 a 20 años de edad, forma de administración del inventario es individual y colectiva, el inventario de autoestima, está conformado por 58 afirmaciones, con alternativas dicotómicas, que exponen información acerca de las características de la autoestima a través de la evaluación de cuatro sub escalas y una escala de mentiras, siendo la composición de los ítems de la siguiente manera: área de sí mismo (SM) con 26 ítems, área social (SOC), con 8 ítems, Área Hogar (H) con 8 ítems, área de Escuela (SCH) con 8 ítems, y escala de mentiras (L) con 8 ítems

Se dice que este instrumento lleva por nombre de Coopersmith, forma escolar, lo cual ha sido traducida y validado por María Isabel Panizo (1985) Y cuando se habló de la validez lo realizó el autor PANIZO (1985). Lo cual se trabajó la validez de constructo: utilizó la forma de correlacionar ítems de subescalas. Los ítems que correlacionaron que dieron puntajes bajos fueron desechados y se formuló el procedimiento con la correlación las escalas en su totalidad; luego elimino la muestra separando los sujetos que presentaban altos puntajes, escala de

mentiras, estableciendo igual que Coopersmith el criterio de invalidación de la prueba cuando el puntaje de mentiras era superior a 4 puntos.

El instrumentos, tiene sus niveles de confiabilidad, lo cual se realizó por dos modalidades.

#### Confiabilidad por mitades

Taylor y Retz (1968) (referido por Miranda, 1987) mediante un trabajo de investigación realizada en la ciudad de los Estados Unidos, manifestaron una confiabilidad por mitades de 0,90; otro autor Fullerton (1972) (Citado por Cardó, 1989), arrojó un coeficiente de 0,87 en una población de 104 estudiantes entre 5º y 6º grado de un colegio nacional

#### Confiabilidad por test retest

El autor del instrumento COOPERSMITH encontró una relación verídica entre la prueba-reprueba del SEI era de 0.88 para una grupo de estudio de 50 estudiantes en el 5º grado y .70 para una muestra de 56 niños de 4º grado mientras tanto Donalson (1974) ejecutó una correlación de sub - escalas para 643 niños entre el 3º y 8º grado, los coeficientes se encontraban entre 0.2 y 0.52

## **2.5. Procedimientos**

Inicialmente, se administró el “Test de Autoestima” a las adolescentes del sexto ciclo del programa de estudios de secretariado ejecutivo. Los resultados obtenidos del pre test, lograron determinar niveles de conducta de baja autoestima en los estudiantes. En base a ello, se denominó el grupo de control y experimental, los cuales son nuestra población a trabajar.

## **2.6. Métodos de análisis de datos**

Se usará el programa de análisis de datos SPSS 25, como también se utilizará una hoja de cálculo, donde se harán el vaciado del pre y post

test y finalmente se trabaja con el programa de Excel para el respectivo análisis de datos.

## **2.7. Aspectos éticos**

Al momento de ingresar la salón de clases y previo a la evaluación, se solicitará al docente, un breve tiempo para explicar a las estudiantes en qué consistirá el programa de prevención, así mismo recordarles que la instrumento que se administrara es por motivos de investigación científica; comprometiéndome en resguardar la privacidad y anonimato de los adolescentes, ofreciendo información oportuna, sobre cualquier duda que estos presenten, antes durante y después de la evaluación; de igual manera se le entregara al profesor las mismas consideraciones, siendo este testigo de lo antes mencionado.



### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Prevalencia de la autoestima en el pre y post-test de estudiantes del cuarto ciclo del carrera de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas*

Variable	Pre		Pos	
	f	%	f	%
Autoestima				
Bajo	6	20.0	5	16.7
Medio	24	80.0	25	83.3
Alto	-	-	-	-
Total	30	100.0	30	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

Como se aprecia en la tabla 1 en la prueba de entrada, los estudiantes ensalzaron en mayor porcentaje de autoestima media (80%), seguido del nivel bajo (20%). Luego, una vez aplicado el programa, en la prueba de salida el nivel medio ascendió mínimamente a 83.3% y el nivel bajo disminuyo a 16.7%.

**Tabla 2**

*Prevalencia de las dimensiones de autoestima en el pre y post-test de estudiantes del cuarto ciclo del carrera de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas.*

Variable	Pre		Pos	
	f	%	f	%
Sí mismo general SM				
Bajo	10	33.3	6	20.0
Medio	18	60.0	22	73.3
Alto	2	6.7	2	6.7
Pares SOC				
Bajo	7	23.3	8	26.7
Medio	23	76.7	21	70.0
Alto	-	-	1	3.3
Hogar Padres HOG				
Bajo	4	13.3	-	-
Medio	24	80.0	26	86.7
Alto	2	6.7	4	13.3
Escuela ESC				
Bajo	7	23.3	6	20.0
Medio	22	73.3	23	76.7
Alto	1	3.3	1	3.3
Total	30	100.0	30	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

En la dimensión si mismo general, se identificaron a 60% de estudiantes con nivel promedio de autoestima y 33% con nivel bajo, después de aplicado el programa, el porcentaje del nivel promedio aumentó a 73.3% y el nivel bajo disminuyó a 20.0%.

En la dimensión Pares, inicialmente, 76.7% alcanzó nivel medio de autoestima y 23.3% nivel bajo, pero, luego de aplicarse el programa, el 3.3% llego a alcanzar nivel alto, después de 70% nivel medio y 26.7% nivel bajo.

En la dimensión hogar-padres, 13.3% alcanzo nivel bajo de autoestima, antes de que se aplicara el programa, pero, después de este, ningún estudiante alcanzo nivel bajo, distribuyéndose el total de estos en los niveles medio (86.7%) y alto (13.3%).

En la dimensión Escuela, inicialmente, 73.3% alcanzó nivel medio de autoestima y 23.3% nivel bajo, pero, luego de aplicarse el programa, el nivel medio alcanzó 76.7% y el nivel bajo 20.0%.

**Tabla 3**

*Contraste de puntuaciones de autoestima estudiantes del cuarto ciclo del carrara de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas.*

Pre-test Variables	Pos-test				t	p	
	3	M	DE	DE			
Autoestima		22.60	5.01	24.10	5.41	1.22	0.23

Nota: M: Media; DE; Desviación estándar; t: T de student para muestras relacionadas, gl: Grados de libertad; p: Significancia estadística.

La tabla 3 se observa que las puntuaciones promedio de autoestima antes de la aplicación del programa alcanzaron un valor de  $M_{pre} = 22.60$ , y después de la aplicación alcanzaron un valor de  $M_{pos} = 24.10$ , demostrando un aumento en la medida pos-test. A razón de ello, la prueba de contrastación de hipótesis señalo un efecto estadísticamente significativo estudiantes del cuarto ciclo del carrara de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas ( $M_{Pre} - M_{Post}$ ,  $p < .05$ )

**Tabla 4**

*Contraste de puntuaciones de las dimensiones de autoestima estudiantes del cuarto ciclo del carrera de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas.*

Pre-test Variables	Pos-test				t	p
	M	DE	M	DE		
Sí misma general (SM)	10.23	3.42	11.30	3.26	1.36	0.19
Pares (SOC)	2.83	0.83	3.30	1.06	1.82	0.08
Hogar Padres (H)	3.97	1.30	4.43	1.01	-1.85	0.12
Escuela (SCH)	3.23	1.25	3.23	1.36	0.00	1.00

Nota: M: Media; DE; Desviación estándar; t: T de Student para muestras independientes, gl: Grados de libertad; p: Significancia estadística.

En la tabla 4, la dimensión si mismo general alcanzó puntuaciones promedio (Mpre = 10.23 – Mpos = 11.30) que advierten de un ligero incremento en la medida pos- test. De igual manera, sucedió en las dimensiones pares (Mpre = 2.83 – Mpos = 3.30) y hogar-padres (Mpre = 3.97 – Mpos = 4.43), donde también se apreció un ligero aumento en la media pos-test. Por su parte, la dimensión escuela reportó medidas promedio iguales tanto en pre, como pos-test (Mpre = 3.23 – Mpos = 3.23).

A razón del contraste, en las cuatro dimensiones, la prueba de hipótesis sugirió que no existen cambios estadísticamente significativos en ambas medidas de pre y pos-test ( $p > .05$ ).

#### **IV. DISCUSIÓN**

Para la ejecución de este programa de prevención de los trastornos de alimentación en la autoestima de las estudiantes del programa de estudios de secretariado ejecutivo del Instituto De Educación Superior Tecnológico Público, Perú Japon De la ciudad de Chachapoyas se trabajó con un instrumento determinado el inventario de autoestima de Coopersmith con un grupo experimental de 30 estudiantes de los tres ciclos del programa de estudio de secretariado ejecutivo, con la finalidad de evaluar su nivel de autoestima que ellas presentan, donde se obtuvo el resultado de se encuentran en un promedio medio .24 a .25, esto significa que se encuentra en un promedio estable.

Estos resultados guardan relación con el autor Llerena y Vargas (2013), lo cual realizo una investigación donde relaciono los factores biológicos, psicológicos y sociales en las conductas de riesgo, se trabajó con una población de adolescentes de centros educativos nacionales, lo cual la población estaba constituida por 121 adolescentes del sexo femenino lo cual las edades oscilaban entre 14 y 19 años, se trabajó con el Instrumento de Autoestima de Coopersmith, lo cual la autoestima en esta población se basó a presentar un valor de  $P=0.001$ , lo que significa que la población presenta unos niveles de autoestima promedio y estable, lo cual va influenciar en su desempeño académico como también personal.

Contrastando a esto tenemos a los autores Asuero, et al. (2012), donde ejecutaron una investigación donde compararon dos variables; los trastornos de alimentación y la autoestima, el cual se tuvo como resultados que en el nivel de la autoestima se hace una puntuación media de 22.83% encontrándose en un nivel de autoestima baja. Lo cual los autores refieren que las puntuaciones de la muestra estudiada presentan cierto grado de no aceptar su cuerpo, cuadros depresivos y por lo tanto una muy baja autoestima.

Este instrumento el Inventario de autoestima de Coopersmith se encuentra dividido por dimensiones, lo cual se presenta a continuación, cuando se habla de la primera dimensión sí mismo, se obtuvo los siguientes resultados que se identificaron que 60% de los estudiantes presentan un nivel promedio de autoestima, contrastando a este un 33% con un nivel bajo, y luego de la aplicación del programa el nivel del promedio se incrementó a 73.3% y el nivel bajo se disminuyó al 20.0%. mientras tanto en la segunda dimensión de Pares SOC, se dice que inicialmente las estudiantes se encontraban en un 76.7% lo cual su autoestima se encontraba en un nivel medio, mientras que un 23.3% se encontraron en un nivel bajo, esto se contrasta luego de la aplicación del programa se concluyó que 3.3% alcanzaron un nivel alto, un 70% un nivel medio y 26.7% nivel bajo, seguidamente tenemos la dimensión hogar. Padres HOG, donde se obtuvo que el 13.3% alcanzó un nivel bajo de autoestima, esto fue antes de la aplicación del programa, pero después que se procedió la aplicación del programa se descartó que algún estudiante tenga un nivel bajo, donde 86.7% alcanzó el nivel medio, y finalmente el 13.3% el nivel alto

Para concluir con las dimensiones se tiene la última dimensión ESC, donde hace mención que se encontró que el nivel de autoestima medio se encontró en el

73.3 y un nivel bajo de 23.3%, pero cuando se aplicó el programa se el nivel medio se ubicó en el 76.7% y bajo disminuyó al 20.0%, donde se dice que si se generó cambios con la aplicación del programa.

Para reformular estos resultados tenemos a Cetrano, P., (2011) citado por Salazar, lo cual realizó una investigación basada en los TA y la imagen corporal y la autoestima, trabajando con una población de 200 estudiantes de un colegio nacional de España, lo cual encontró como resultado que 2.5 % de los estudiantes piensan muchos en su cuerpo en cómo se ven ante la sociedad contrastando a esto el 27.5% se aceptan como son. Así mismo el 52.5% de la población tienen la tendencia a verse gordas, mientras tanto el 47.5% se aceptan tal como son sin dificultad alguna. El

autor también refiere que el 30 % de la muestra total presenta sentirse mal, después de haber ingerido algún tipo de alimento, mientras tanto el 70% no presenta estos sentimientos.

Para hacer mención a la aplicación del programa de prevención se tiene en cuenta que las puntuaciones del promedio de autoestima antes de la aplicación del programa alcanzaron un valor de  $M_{pre} = 22.60$ , y después de la aplicación alcanzaron un valor de  $M_{pos} = 24.10$ , demostrando un aumento en la medida pos- test. A razón de ello, la prueba de contrastación de hipótesis señalo un efecto estadísticamente significativo estudiantes del cuarto ciclo del carrara de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas ( $M_{Pre} - M_{Post}$ ,  $p < .05$ ).

Con mención a los autores Asuero, et al. (2012), compararon dos variables trastorno de alimentación y la autoestima, donde la puntuación es media de 22:83% lo cual se cita en un nivel de autoestima bajo, donde enmarca que la población de los estudiantes presenta una insatisfacción en cuanto a sus niveles de autoestima

En cuanto a las puntuaciones por niveles de autoestima estudiantes del cuarto ciclo del carrara de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación superior tecnológico de la ciudad de Chachapoyas. En la dimensión si mismo general alcanzó puntuaciones promedio ( $M_{pre} = 10.23 - M_{pos} = 11.30$ ) que advierten de un ligero incremento en la medida pos-test. De igual manera, sucedió en las dimensiones pares ( $M_{pre} = 2.83 - M_{pos} = 3.30$ ) y hogar-padres ( $M_{pre} = 3.97 - M_{pos} = 4.43$ ), donde también se apreció un ligero aumento en la media pos-test. Por su parte, la dimensión escuela reportó medidas promedio iguales tanto en pre, como pos-test ( $M_{pre} = 3.23 - M_{pos} = 3.23$ ).

Finalmente se considera que los resultados antes mencionado en función al programa de prevención de los trastornos alimenticios en la autoestima de las estudiantes de secretariado ejecutivo del cuarto ciclo del Instituto de Educación Superior tecnológico publico Perú Japón de la ciudad de chachapoyas, por lo que se dice que este trabajo va a servir como herramientas para las siguientes investigaciones y para fines profesionales en el ámbito de la psicología, lo cual se dice que es un instrumento válido y confiable, que pretendan medir las siguientes variables, de estudio.



## **V. CONCLUSIONES**

De la ejecución del programa de prevención de los trastornos alimenticios en la autoestima de las estudiantes de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación Superior Tecnológico, se obtuvo lo siguiente:

Se logró aplicar el programa de prevención de los trastornos de alimentación en la autoestima de los estudiantes del cuarto ciclo del programa de estudios de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de la ciudad de Chachapoyas.

Se determinó la aplicación del pre y post test en las estudiantes de cuarto ciclo del programa de estudios de secretariado ejecutivo donde se tuvo un leve incremento en el nivel medio de la autoestima de .24 a .25, indicando un nivel de disminución en el nivel medio.

Se determinó la validez del constructo, correlacionando las dimensiones del inventario de autoestima de Coopersmith, donde se obtuvo que la dimensión con bajo puntaje fue de padres HOC, con un 13.3% en el pre test y luego de la aplicación del programa se incrementó esta dimensión a 86.7% de la autoestima del nivel medio de la dimensión padres HO

También se concluye que si hubo un resultado positivo en el incremento de la autoestima de las estudiantes de cuarto ciclo del programa de estudios de secretariado del instituto de educación superior tecnológico público Perú Japón de la ciudad de Chachapoyas donde en el pre test se tuvo un total de .22.60 % lo cual se incrementó a un 24.10%, indicando que si hubo cambio alguno

## **VI. RECOMENDACIONES**

Se recomienda que se sigan realizando investigaciones de esta índole para un mayor conocimiento en cuanto a la variable de la autoestima y como este puede afectar en un trastorno de alimentación

Utilizar el Instrumento de inventario de autoestima de Coopersmith como un antecedente para futuras investigaciones

## REFERENCIAS

- Abanto, K. Adrianzen, M. (2008), *Percepción de la imagen corporal y nivel de autoestima en la predicción de riesgo a trastornos de conducta alimentaria en mujeres adolescentes del centro particular “Nuestra señora del perpetuo socorro” Trujillo 2018*, (Tesis para obtener el título de licenciado en Enfermería), Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo: Perú.
- Almenara, C. (2006). *Análisis Historico crítico de la anorexia y bulimia nerviosas*. (Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Alvarez, A. (2000). Funcionamiento Familiar En El Riesgo Y La Protección De Trastornos Del Comportamiento Alimentario. *Rev. PsicoMexico*, 450- 451.
- Asuero, R. Avargues, M. Martin, B. Borda, M. (2012), *Preocupación por la apariencia Física y alteraciones emocionales en mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja*, España: Universidad de Sevilla.
- Bereche, V. Osore, D. (2015), *Niveles de Autoestima en los estudiantes del Quinto Año de Secundaria de la Institución Educativa privada “Juna Baca” de Chiclayo*, (Tesis para obtener el título profesional de licenciado en Psicología), Universidad Privada Juan Mejía Baca: Chiclayo: Perú
- Bonet, (1994), *La autoestima desde el punto de Vista Psicológico*. España: Universidad de Sevilla.
- Branden, N. (2001). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Madrid: Editorial. Temas de Hoy.
- Cetraro, P. (2011), *Trastorno De alimentación, Imagen Corporal y autoestima en Adolescentes*, (Tesis para obtener el título de licenciatura en Psicología), Universidad Abierta Interamericana Sede Regional Rosario, México.
- Coopersmith, S. (1995) *The Antecedents of Self Esteem Consulting*. USA: Psychologist Press.
- Espinoza, L. (2017) , *Niveles de autoestima en estudiantes de la carrera de enfermería técnica en un instituto de educación superior privado del distrito de Cercado de Lima*. (Tesis para obtener el título profesional de Psicología), Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima: Perú

- Fernández, C. (2016), *Relación entre la percepción de la imagen corporal y los signos y síntomas de los trastornos del comportamiento alimentario en las alumnas de 3er al 5to año de la Institución Educativa Nacional Mixto Telesforo Catacora en Santa Clara. Ate- Vitarte, 2016.* (Tesis para obtener el grado de licenciada en enfermería), Universidad Peruana Unión, Lima: Peru
- Gálvez, J. (2015), *Propiedades Psicométricas Del Cuestionario De Bulimia Revisado En Estudiantes De Secundaria De Víctor Larco*, (Tesis para obtener el grado de Licenciada en Psicología), Universidad Cesar Vallejo, Trujillo: Perú
- Gómez, C. (2017). *Conceso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa trastornos por atracón y otros.* Madrid, España: Hospital Universitario La Paz.
- Gómez, J. Gaite, L. Gómez, E. Carral, L. Herrero, S. Vásquez, J. (2008), *Guía de Prevención de los trastornos de la Conducta alimentaria y el sobrepeso.* Valencia: España. Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"
- Güell, A. Muñoz, N. (2000), *La autoestima y su visión generalizada:* Valencia: España. Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"
- Guerro, D., Barjau, J., & Chinchira A. (2001). *Epidemiología de los trastornos de la conducta Alimentaria e influencias mediática:* Literatura. Servicio de Psiquiatría Hospital Ramón y Caja: Madrid.
- Guzmán, A. (2014), *Trastornos alimenticios ganan terreno en EEUU.* Nueva York.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación.* (5ªed). México: McGraw Hill.
- Inca, L. (2017), *Niveles de autoestima en los trabajadores de la empresa Grupo Cabal.* (Tesis para obtener el título profesional de Psicología), Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima: Perú
- James, W. (1842), *La escuela de la Autoestima: Breve Historia:* Barcelona: España. Universidad de Valencia.
- Jiménez, A. Pantoja, V. (2007), *Autoestima y Relaciones Interpersonales en Sujetos Adictos a Internet,* Venezuela: Venezuela. Universidad Central de Venezuela

- Lambruschini, N. Leisse, R. (2015), *Trastorno de la Conducta Alimentaria*, Toledo: España: Universidad de Valencia
- Llerena, J. Vargas, J. (2012), *Factores Biopsicosociales y conductas de riesgo frente a la anorexia y bulimia nerviosa en alumnas de instituciones Educativas*, Juan XXIII, María De Nazaret, Guillermo Urrelo y Ramón Catilla. Cajamarca 2012, ( Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería), Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca: Perú.
- Lopez, J., &Valdes, M., (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría* :Masson.Facultad de Medicina, Universidad de Barcelona
- Madruga, D. Leis, R. Lambruschini, N. (2010), *Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y Bulimia Nerviosa*, Madrid: España, Hospital Infantil Universitario.
- Maslow, A. 1990. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas
- Méndez, J. Vásquez, V. Garcia, E. (2008), *Los trastornos de la conducta Alimentaria*, México. Universidad Nacional Autónoma de México
- Moreno, M. Ortiz, G. (2009), *Trastorno Alimentario y su relación con la Imagen corporal y la autoestima en Adolescentes*. Veracruz, México: Universidad Veracruzana
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Universidad de Costa Rica. Costa Rica 7(3) 1-27
- Ortega, P. Mínguez, R. Rodes, M. (2000). *Autoestima, un nuevo concepto y su medida*. Murcia, España: Universidad de Salamanca
- Panesso, K. Arango, M. (2017), *La Autoestima, Proceso Humano*, Medellín: Colombia. Universidad de Antioquia
- Pérez, V. (2014). *Relación entre los estados nutricionales, la autoestima y las conductas alimentarias de adolescentes comprendidos entre las edades de 15 a 17 años que asisten a 4 centros educativos públicos y privados de la ciudad de Quetzaltenango, Guatemala*. (Tesis para obtener el título de nutricionista en el grado académico de licenciada). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango: Guatemala


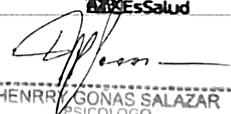

- Quiñones, S. (2016), *Autoconcepto Físico y trastorno de Conducta Alimentaria en estudiantes de un centro pre- universitario – Trujillo*, (tesis para obtener el título en Licenciada en Psicología), Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo: Perú
- Ruiz, G. (2005). Sintomatología de anorexia y bulimia nerviosa en universidades privadas y públicas: *Universidad del Valle de Mexico*, 2 (1), 1-2
- Rutzstein, G. Scappatura, L. Murawski, B: (2014), *Perfeccionismo y aja autoestima a través del continuo de los trastornos alimentarios en Adolescentes mujeres de Buenos Aires*, Buenos Aires: Argentina: Universidad de Buenos Aires.
- Salazar, R. (2019), *Prevalencia de trastornos alimentarios: anorexia, bulimia y nivel de autoestima en adolescentes de la I. E. Andrés Avelino Cáceres – baños del inca – Cajamarca, 2018*, (tesis para obtener el título de Licenciada en enfermería), Universidad Nacional De Cajamarca. Cajamarca
- Sánchez, S. (2016). *Autoestima y Conductas Autodestructivas en adolescentes*. (tesis para optar el título de Psicóloga Clínica). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango: Guatemala
- Silva, N. Mesa, M, Escudero, D. (2014), *Riesgos de Trastorno alimentario en adolescentes del ultimo año de la enseñanza media en Institutos adventista de Argentina*. Argentina: Universidad Adventista del Plata.
- Weissberg, K. Quesnel, L. (2004), *Guía de los Trastornos Alimenticios*, Centro Nacional de Equidad y Salud Reproductiva: Guadalajara: México.

## ANEXOS

- **Anexo 1**  
**Validación de expertos**

**Programa:**

“Programa de prevención de los trastornos alimenticios en la autoestima de las estudiantes de secretariado ejecutivo del Instituto de Educación Superior Tecnológico, Chachapoyas”

N° DE JUEZ	NOMBRE / DNI / C.PS.P.	FIRMA
01	Ps. Jampier Benjamín Ruiz Peña DNI: 47817828 C.Ps.P. 28877	 ***** Lic. JAMPIER BENJAMIN RUIZ PEÑA PSICOLOGO C.Ps.P. 28877 HOSPITAL HIGOS URCO - CHACHAPOYAS EsSalud
02	Ps. Henry Wilmer Goñas Salazar DNI: 43829576 C.Ps.P. 29084	 ***** HENRY GONAS SALAZAR PSICOLOGO C.Ps.P. 29084
03	Ps. Erwin Alberto Cabrera Soto DNI: 07348896 C.Ps.P.: 13266	

- Anexo 2

Programa preventivo

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN

“YO ME ACEPTO Y ME AMO, TAL COMO SOY”





## **“YO ME ACEPTO Y ME AMO, TAL COMO SOY”**

### **1. DATOS GENERALES**

1.1.	I.E.	:	IEST “Perú Japón”
1.2.	Lugar	:	Distrito de Chachapoyas
1.3.	Numero de sesiones	:	10 Talleres (45 minutos)
1.4.	Grado de estudios	:	Superior
1.5.	N° de Participantes	:	35 estudiantes
1.6.	Responsable	:	Br. Jhamaly A. Gálvez Ramos

### **2. JUSTIFICACIÓN**

Las adolescentes se enfrentan todos los días a nuevos cambios y retos: el instituto, las nuevas obligaciones, las amistades, las dificultades entre los compañeros de clase, etc. Viéndose afectado su personalidad, teniendo en cuenta el nivel de autoestima que ellos presenten, se ve asociado con su alimentación, debido a que mucho de ellos, provienen de lugares alejados a la ciudad, y las circunstancias generan que trabajen y estudien, generando una dificultad en cuanto a su rendimiento y por lo tanto se ve afectada su autoestima.

No será posible librar a las adolescentes a los altibajos de la vida. Sin embargo, si es posible educarles para que sean capaces de mantener y elevar su autoestima siendo capaces de adaptarse y enfrentarse de la mejor manera a los eventos estresores que aparecen inevitablemente en esta etapa de su vida. Brindando estrategias que les permita a las adolescentes llenar su mochila emocional con soluciones y técnicas que puedan utilizar para elevar su nivel de autoestima. Si bien es cierto la sociedad forma parte fundamental del desarrollo psicoemocional de las adolescentes, siendo partícipes activos en la modificación de sus pensamientos, hábitos y conductas que le ayuden a alcanzar su propia estabilidad y tranquilidad en los momentos que sientan angustia y produzca una baja autoestima

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Brindarles a las estudiantes herramientas que permitan manejar su autoestima teniendo en cuenta la alimentación diaria.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 3.2.1. Lograr que las estudiantes conozcan que es la autoestima y los niveles que existe.
- 3.2.2. Lograr que las estudiantes conozcan que son los trastornos de alimentación y cuales son.
- 3.2.3. Enseñar a pensar y a tomar decisiones por sí mismo asumiendo los riesgos y los fracasos, pero también aprendiendo a valorar los éxitos y la superación personal.
- 3.2.4. Lograr que las estudiantes identifiquen las causas de una baja autoestima y lo que los conlleva a padecer de los trastornos de alimentación
- 3.2.5. Lograr que las estudiantes encuentren un espacio donde puedan expresar lo que sienten y se relajen.
- 3.2.6. Orientar a los docentes, sobre la importancia que tiene la autoestima y como este puede influenciar en su alimentación de las estudiantes
- 3.2.7. Valorar la autoimagen y enseñarles a valorarse tal como son, para poder explotar lo mejor de cada uno de ellas.
- 3.2.8. Promover una alimentación y estilos de vida saludables que permitan reducir el sobrepeso y la baja autoestima
- 3.2.9. Soy dueño de mis propias decisiones, nadie decide por mi
- 3.2.10. Conocer las necesidades fisiológicas del organismo, los mecanismos de la ingesta, los procesos patológicos como consecuencia del exceso o defecto nutricional.

### **4. META**

Desarrollar 10 talleres, de los cuales nueve serán aplicados a las estudiantes de la carrera de secretariado ejecutivo IV ciclo, y un taller para los docentes de esta carrera




## 5. ESQUEMA DEL PROGRAMA

N°	NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<b>Taller 1</b>	“¿Yo Me Quiero?”	Lograr que las estudiantes conozcan que es la autoestima y los niveles que existe	Presentación Dinámica: El ovillo de hilo Conocimiento de la autoestima	✓ Una madeja de hilo ✓ Música ✓ Laptop	45 minutos
<b>Taller 2</b>	“¿Cómo me veo?”	Lograr que las estudiantes conozcan que son los trastornos de alimentación, cuáles son las causas, consecuencias y los tipos	Dinámica: Como me veo Dibujar mi cuerpo, así es como yo me veo	✓ Papelotes ✓ Plumones ✓ Música ✓ Laptop ✓ Parlantes	45 minutos
<b>Taller 3</b>	El espejo de mis emociones	Enseñar a pensar y a tomar decisiones por sí mismo asumiendo los riesgos y los fracasos, pero también aprendiendo a valorar los éxitos y la superación personal.	Dinámica: la caja de emociones Dinámica dibujando mis emociones Lluvia de ideas	✓ Música ✓ Parlantes ✓ Laptop ✓ Caja ✓ Papeles de colores ✓ Lapiceros	45 minutos
<b>Taller 4</b>	Como me veo ante la sociedad	Lograr que las estudiantes identifiquen las causas de una baja autoestima y lo que los conlleva a padecer de los trastornos de alimentación.	Dinámica: elevo mi autoestima Expreso mis emociones sin temores Reventamos los globos	✓ Papeles de colores ✓ Música ✓ Parlantes ✓ Frases de motivación ✓ Globos	45 minutos
<b>Taller 5</b>	Relajación ven a mi	Lograr que las estudiantes encuentren un espacio donde puedan expresar lo que sienten y se relajen.	Dinámica: Me escucho Expreso lo que siento	✓ Música ✓ Laptop ✓ Colchonetas ✓ Parlantes	45 minutos






<b>Taller 6</b>	Docentes, estudiante y la autoestima	Orientar a los docentes, sobre la importancia que tiene la autoestima y como este puede influenciar en su alimentación de los estudiantes	Dinámica: Expreso lo que me afecta Mi autoestima y mi alimentación	✓ Lluvia de ideas ✓ Exposición ✓ Proyección de un video	45 minutos
<b>Taller 7</b>	Yo me amo, como soy	Valorar la autoimagen y enseñarles a valorar tal como son para poder explotar lo mejor de cada uno de ellos.	Dinámica: Reconociendo las partes de mi cuerpo Amo cada una de las partes de mi cuerpo	✓ Papelotes ✓ Hojas de colores ✓ Plumones ✓ Música	45 minutos
<b>Taller 8</b>	Mi alimentación y yo	Promover una alimentación y estilos de vida saludables que permitan reducir el desarrollo de sobrepeso y la baja autoestima	Dinámica: Ensalada de Frutas Lo que yo me alimento se alimenta mi ser y mi alma	✓ Recorte con imágenes de alimentos ✓ Papeles de colores ✓ Plumones	45 minutos
<b>Taller 9</b>	Yo tomo mis propias decisiones	Asumir nuestras opciones como algo cotidiano, sin que nadie decida por nosotros	Dinámica: ¡yo decido por mí, tu no! Mis decisiones son propias y las acepto como son	✓ Música ✓ Papeles de colores ✓ Parlantes	45 minutos
<b>Taller 10</b>	Cuido mi alma y mi cuerpo	Conocer las necesidades fisiológicas del organismo, los mecanismos de la ingesta, los procesos patológicos como consecuencia del exceso o defecto nutricional	Dinámica: bailando Mi alma y mi cuerpo están conectados.	✓ Música ✓ Parlantes ✓ Papeles ✓ Laptop	45 minutos

## **6. RECURSOS**




### **6.1. HUMANOS**

-  Estudiantes del IV ciclo de la carrera de secretariado ejecutivo
-  Docentes
-  Facilitadora

### **6.2. MATERIALES**

-  Hojas de colores
-  Papelotes
-  Plumones
-  Laptop
-  Parlantes

## TALLER 1: “¿Yo Me Quiero?”

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Una madeja de hilo</li> <li>✓ Música</li> <li>✓ Laptop</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Lograr que las estudiantes conozcan que es la autoestima y los niveles que existe</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller?</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>¿Cómo se desarrolla el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Presentación</b> Todas las estudiantes junto a la facilitadora se formarán en un círculo al centro del aula y empezarán a presentarse diciendo sus nombres y una frase que rime con su nombre, Por ejemplo: <b><u>“hola con todos, mi nombre es Jhamaly y me gusta comer mani”</u></b></li> <li><b>2. Dinámica: “El ovillo de hilo”</b> Esta dinámica consiste en lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Se pedirá a todas las participantes que se coloquen en el centro del aula donde se les solicitará que formen dos grupos, se les brindará un ovillo y tendrán que pasarse cada participante, se formará como una tela araña, al final tendrán que desenredarse sin romper ni salir del grupo.</li> <li>b. El equipo contrario, tendrá que realizar la misma acción.</li> <li>c. Ganará el equipo que logre desenredarse sin salir del grupo y sin romper el hilo</li> </ol> </li> <li><b>3. Reflexión de la dinámica</b> Se realizará a las estudiantes las siguientes preguntas “¿cómo se sintieron? ¿quién es la que lideró el equipo? ¿fue fácil desenredar la telaraña?, en esta dinámica se verá, el trabajo en equipo y el nivel de frustración que puedan tener cada uno de las participantes</li> <li><b>4. Exposición participativa</b> A partir de las experiencias vividas, se les brindará los conocimientos previos de lo que vamos a trabajar la primera sesión, teniendo en cuenta las actitudes de cada uno de las participantes.</li> </ol>		

### Desarrollo de la temática

¿Qué es la autoestima? ¿Cuáles son los niveles que existen?

### La autoestima

Existe muchas definiciones de autoestima, por lo que Coopersmith (1996), menciona que la autoestima es la evaluación interna que realiza cada ser humano, se dice que es la expresión mediante una actitud de aprobación o desaprobación que tiene el sujeto de sí mismo, por lo que cree en su capacidad, productividad e importancia de su dignidad humana.



Por lo tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. Mientras tanto Alcántara (1995), refiere que la autoestima es la manera general de pensar, amar, sentir y comportarse de sí mismo, es la disponibilidad interna del sujeto para enfrentarse a su realidad y al mundo externo, teniendo en cuenta las actitudes con las que se enfrenta a la realidad. Así mismo el autor hace mención que la autoestima es el resultado de una experiencia subjetiva que trasmite a su entorno a través de los reportes verbales y otras conductas visibles que se puede transmitir mediante las acciones y comportamientos. El ser humano se cree valioso, significativo y sobre todo exitoso en las acciones que puede realizar.

### Niveles de autoestima








El autor Coopersmith (1996) refiere que los niveles de autoestima son tres: bajo, medio y alto y esto puede variar debido a los tipos de experiencia que los seres humanos van a experimentar con su día a día.

- **Autoestima alta:** las personas con autoestima alta son proactivas, carismáticas, suelen expresar sus emociones sin temor alguno, son sociales, presentan un grado de liderazgo positivo.
- **Autoestima Media,** son aquellas que se muestran en menor magnitud, en ciertas ocasiones muestran conductas que no van acorde a la sociedad, manejan un temperamento flemático, suelen ser optimistas para realizar los trabajos,
- **Baja autoestima,** los patrones de conducta son muy negativos, conformistas y en ocasiones negativos con sus pensamientos y sus

actividades, pueden caracterizarse por presentar cuadros depresivos, su principal característica es que presentan poco contacto con la sociedad, dificultad para expresarse sus emociones ya sean positivas o negativos.



## TALLER 2: “¿Cómo me veo?”

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papelotes</li> <li>✓ Plumones</li> <li>✓ Música</li> <li>✓ Laptop</li> <li>✓ Parlantes</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Lograr que las estudiantes conozcan que son los trastornos de alimentación, las causas, consecuencias y los tipos</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del programa?</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>¿Cómo se desarrollará el taller?</b></p> <p> <b>Dinámica:</b> Como me veo</p> <p> <b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán parejas, donde una persona tendrá que colocarse al frente de la otra persona y hacer los mismos gestos y acciones que realiza.</li> <li>• Indicarán que es lo que les gusta de su cuerpo, y que partes les gustaría cambiarlas, y por qué desearían que cambien esa parte de su cuerpo.</li> <li>• La facilitadora, explicará que cada uno de los movimientos tiene un significado, durante la dinámica</li> </ul> <p> <b>Reflexión de la dinámica</b></p> <p>Se les preguntará a cada uno de las estudiantes, lo cual están relacionada a los trastornos de alimentación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿por qué deseas cambiar esta parte de tu cuerpo?</li> <li>2. ¿cómo te has sentido al imitar a tu compañera?</li> <li>3. ¿qué realizarías para cambiar esta parte de tu cuerpo?</li> <li>4. ¿tus amigas, como cuidan su cuerpo?</li> </ol> <p> <b>Exposición participativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• después de que responden cada una de las preguntas , se les indicará lo que vamos a trabajar en esta sesión, teniendo en cuenta sus saberes previos de cada una de las estudiantes</li> <li>• se les mostrará imágenes de las causas de los trastornos de alimentación, y como este se puede prevenir y tratar, si es que parecieran de la enfermedad</li> <li>• Se trabajará de forma dinámica, las imágenes y ejemplos para reforzar los conocimientos previos.</li> </ul>		

## Desarrollo de la temática

### ¿Qué son los trastornos de alimentación, cuales son las causas, consecuencias y tipos?

#### Los trastornos de alimentación:

Son trastornos graves de la salud mental, se dice que implican problemas muy serios con respecto a los pensamientos relacionados con temas de comida y el incremento de peso. Estos pacientes que lo padecen tienen problemas en cuanto a la nutrición adecuada, acarreando problemas orgánicos, como enfermedades cardiacas y renales y en muchas ocasiones llegan hasta la muerte (Serrano, 2018)



#### Tipos de trastornos alimenticios

- ✓ Atracones de comida: se caracteriza principalmente por atragantamiento de alimentos en cortos periodos de tiempo, suele comer abundante comida altas en calorías, comen incluso después de haberse sentido llenas, acarreando luego sentimientos de culpa vergüenza y angustia.
- ✓ Bulimia nerviosa: las personas con bulimia nerviosa, también presentan fuertes atracones de comida, pero luego se inducen al vómito, se dice que estas personas su organismo ya se encuentran acostumbradas al vómito, que siempre después de ingerir alimentos vomitan sin esfuerzo alguno, en ocasiones utilizan laxantes o diuréticos para no incrementar su peso, suelen hacer ejercicios y ayunos.
- ✓ Anorexia nerviosa: las personas con anorexia nerviosa, tienen cierta repulsión a los alimentos, es por ello que las evitan y si comen lo hacen en mínima cantidad, suelen tener distorsiones en la imagen corporal debido a que se ven gordas a pesar de encontrarse sumamente delgadas

## **Causas de los trastornos de alimentación**




Según la Neda (2009) refiere las siguientes causas:

- ✚ Baja autoestima
- ✚ Sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida
- ✚ Depresión, ansiedad, enojo y soledad
- ✚ Relaciones personales y familiares problemáticas
- ✚ Dificultad para expresar sentimientos y emociones
- ✚ Haber sido fastidiado o ridiculizado basado en su talla o peso
- ✚ Historia de abuso físico o sexual

## **Consecuencias de los trastornos de alimentación**

<b>Consecuencias del Trastorno por Atracón</b>	<b>Consecuencias de la Bulimia Nerviosa</b>	<b>Consecuencias de la Anorexia Nerviosa</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Presión arterial alta.</li><li>✚ Niveles altos de colesterol.</li><li>✚ Enfermedad cardíaca como resultado de los niveles elevados de triglicéridos.</li><li>✚ Diabetes mellitus tipo II.</li><li>✚ Enfermedades de la vesícula biliar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Problemas cardíacos</li><li>✚ Deshidratación total</li><li>✚ Ruptura gástrica potencial durante los períodos de atracón.</li><li>✚ Inflamación y posible ruptura del esófago debido al vómito frecuente.</li><li>✚ Caries dentales y destrucción de los dientes.</li><li>✚ Movimientos intestinales irregulares y constipación crónica como resultado del abuso de laxantes.</li><li>✚ Úlceras pépticas y pancreatitis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Problemas cardíacos y la presión arterial,</li><li>✚ Problemas en los huesos (osteoporosis)</li><li>✚ Pérdida de músculo y debilidad muscular.</li><li>✚ Deshidratación severa</li><li>✚ Sensación de desmayo, fatiga y debilidad general.</li><li>✚ Cabello y piel seca;.</li></ul>

### TALLER 3: El espejo de mis emociones

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Música</li> <li>✓ Parlantes</li> <li>✓ Laptop</li> <li>✓ Caja</li> <li>✓ Hojas de colores</li> <li>✓ Lapiceros</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Enseñar a pensar y a tomar decisiones por sí mismos asumiendo los riesgos y los fracasos, pero también aprendiendo a valorar los éxitos y la superación personal</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p><b>¿cómo se desarrollará el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Dinámica:</b> La caja de emociones</li> <li><b>Realización.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora tendrá dos cajas forradas, donde una de ella llevará el nombre de mis emociones positivas y la otra cajita estarán mis emociones negativas, como también pequeñas hojas de colores, donde cada uno de las estudiantes tendrán que elegir dos colores. en una hojita colocarán las emociones positivas y en la otra las emociones negativas</li> <li>Se solicitará voluntarios que lean las emociones ya sean positivas o negativas y tendrán que repetir las siguientes frases: <b>“estas son mis emociones negativas las voy a dejar en esta caja, para que no me estén molestando” “estas son mis emociones positivas las cuales se guardará en esta cajita para que sigan creciendo y me hagan feliz”</b></li> </ul> </li> <li><b>Reflexión de la dinámica</b> <p>La dinámica, nos sirve para ir conociendo nuestras emociones ya sean positivas o negativas y como puedo ir cambiando o mejorando. Se le hace las preguntas respectivas “como me siento” “que sentí cuando escribí mis emociones positivas y negativas”</p> </li> <li><b>Exposición participativa</b> <p>A partir de la experiencia vivida, se le solicitará a cada uno de las estudiantes que expresen sus emociones y basado a eso se dará desarrollo a la sesión programada. solicitamos que nos respondan estas preguntas “que hago yo, eliminar mis frustraciones” “que hago cuando siento que mis emociones son más fuertes que yo” se trabajará de manera dinámica los temas que están programados para esta sesión.</p> </li> </ol>		

## **Desarrollo de la temática**

### **Expreso mis emociones**

Las emociones y los sentimientos son las formas en que reaccionamos ante las situaciones de la vida, se dice que existen 4 emociones básicas

- 🌈 Alegría
- 🌈 Miedo
- 🌈 Ira
- 🌈 Tristeza

Ningún sentimiento es malo o bueno, todas las personas, seamos niños, jóvenes o adultos experimentamos a lo largo de nuestras vidas estas emociones, las cuales nos identifican como seres humanos, pues nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás por medio del lenguaje de nuestros sentimientos y en la medida en la que entendemos y aceptamos nuestras emociones, sin ponerles adjetivos como “buenos o malos”, nos podremos comunicar de una mejor manera con nuestro entorno. (Sánchez, 2015)

### **Técnicas para manejar nuestras emociones.**

#### **1. Identificar las emociones y las sensaciones**

Las alteraciones negativas en nuestro organismo ya sea físicas o psicológicas, enmarcan un porque de las acciones, se dice que nuestras emociones y sensaciones se encuentra delimitadas, por los patrones de conducta, se responde a las siguientes preguntas ¿qué estoy sintiendo?, ¿qué síntomas físicos estoy experimentando?, ¿cuál es la causa?, ¿por qué aparece ahora?

#### **2. Aprende a reconocer tu sentimientos**

Analizamos nuestros sentimientos y emociones, y por qué reaccionamos así, a que se debe tal y cual conducta, es de mucha importancia conocer cuáles son las causas de esos sentimientos.

#### **3. Presta atención a la reacción de tu cuerpo**

Dependiendo de las emociones nuestro organismo va reaccionando ya sea con malestares físicos o psicológicos, como por ejemplo dolores de cabeza, estómago entre otros.




#### **4. Presta más atención a tu respuesta que a la situación**

Prestar mucha atención a las reacciones que brinda nuestro cuerpo ante las situaciones psicológicas ya que esto está avisando las reacciones negativas de nuestro cuerpo.

5. Expresa tus emociones adecuada y proporcionalmente

Una vez hayas entendido lo anterior, podrás expresar las emociones de forma algo más controlada, aunque todavía puedes aprender un par de pasos más para entender lo que te pasa para poder expresarlo.

## TALLER 4: Como me veo ante la sociedad

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papeles de colores</li> <li>✓ Música</li> <li>✓ Parlantes</li> <li>✓ Frases de motivación</li> <li>✓</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Lograr que las estudiantes identifiquen las causas de una baja autoestima y lo que los conlleva a padecer de los trastornos de alimentación</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p><b>¿Cómo se desarrolla el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Dinámica:</b> Elevo mi autoestima</li> <li><b>2. Desarrollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se les pedirá a las estudiantes que se sienten en círculo, lo cual la facilitadora colocará música de fondo, y se les pedirá, que se imaginen situaciones donde va utilizar su imaginación y algunos recuerdos que están perturbando su día a día</li> <li>✓ La música de fondo nos va ayudar para poder identificar situaciones estresantes, negativas y dolorosas para las estudiantes, lo cual se les apoyará a canalizar esos recuerdos.</li> </ul> </li> <li><b>3. Reflexión de la dinámica</b> <p>Esta dinámica nos permite conocer los factores estresantes que estén afectando a las estudiantes, pueden ser familiares, estudios o trabajo, solicitando que respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ qué situación se te vino a la mente</li> <li>✓ cómo te sientes al recordar o imaginar dichas situaciones</li> <li>✓ que puedes hacer para elevar tu autoestima</li> </ul> </li> <li><b>4. Exposición participativa</b> <p>A partir de la experiencia vivida, se les brindará consejos o tips como pueden elevar su autoestima y como se puede quedar fijamente en las estudiantes, se les proyectará un video de la autoestima</p> </li> </ol>		

## **Desarrollo de la temática**

### **Causas de la baja autoestima**

#### **La autoestima**



Branden, (citado en Álvarez, 2006), refiere que la autoestima es la visión integral que tiene cada ser humano, sin adornos ni alteraciones, refiere que todo ser humano presenta un tipo de autoestima, ya sea alta o baja, consistiendo netamente en la confianza que tenemos en nosotros mismos y la capacidad para actuar ante

determinadas situaciones. El autor concluye que la autoestima en la confianza en sí mismo, las ganas de triunfar y de ser felices, esto hace mención que las personas son completas sin limitación alguna, sin impedimento para buscar su autorrealización.

Wilber (1995), hace mención que la autoestima se encuentra vinculada con las características internas de cada ser humano, así mismo como la valoración y sus atributos propios, eso se encuentra relacionada con los tipos de autoestima ya sea positiva o negativa, esto es dependiendo de la conciencia que puede expresar el ser humano de sí mismo.

#### **Causa de la baja autoestima**

Las personas con baja autoestima sus pensamientos son de forma negativa sobre ella misma, presentan sentimientos de culpa y minusvalía, cuando las situaciones no le resultan de manera positiva,

#### **¿A qué se debe una baja autoestima?**

Muchas de las veces las causas de la baja autoestima, son los recuerdos y problemas del pasado que no se encuentran resueltos, recuerdos que perturban la mente del ser humano, y este se puede ver asociado con actitudes negativas de uno mismo y también hacia las demás personas.

La baja autoestima puede depender de una serie de factores como los antecedentes de la persona, su entorno familiar, laboral y social, la edad, su



estado físico y mental. Entre las causas más frecuentes de la baja autoestima podemos destacar los siguientes:

- + ***Mensajes negativos y abusos sexuales***

- + ***Ridiculización por tu aspecto físico***

- + ***Asociar la autoestima con algo externo***

- + ***Falta de demostración de cariño y afecto***

- + ***Carecen de habilidades sociales***

- + Tienen una forma de pensar que tiende a ver los aspectos negativos

- + No son capaces de asumir sus propias responsabilidades




- + Temen que se les critique

- + Sentimientos de minusvalía

- + Culpabilidad por todo

- + Sentimientos de inferioridad (Aránzazu, 2016)

## TALLER 5: Relajación ven a mí

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Música</li> <li>✓ Laptop</li> <li>✓ Colchonetas</li> <li>✓ Parlantes</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Lograr que las estudiantes encuentren un espacio donde puedan expresar lo que sienten y se relajen.</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller ?</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p><b>¿Cómo se desarrolla el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Dinámica:</b> Me escucho</li> <li><b>2. Desarrollo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicitará a las estudiantes que se coloquen en círculo, en una postura que se sientan más cómodas, puede ser sentados, arrodillados, etc. Luego la facilitadora colocará una música suave, donde se les solicitará que respiren y puedan conectarse con ellas mismas, con su yo interior y puedan escuchar que es lo que sienten. Luego se les irá contando algunas historias, relacionado con cada una de las partes de su cuerpo, para que sientan lo cuán importante son.</li> </ul> </li> <li><b>3. Reflexión de la dinámica</b> <p>Esta dinámica nos permitirá conocer, cada una de las partes de su cuerpo, y que es lo que les gustaría cambiar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿cómo se sintieron?</li> <li>• que parte de su cuerpo quieren cambiar</li> <li>• por qué deseas cambiar tu...</li> <li>• sí cambiarías esa parte de tu cuerpo te sentirías feliz</li> </ul> </li> <li><b>4. Exposición participativa</b> <p>Luego de haber realizado la dinámica, se identificará las partes de su cuerpo que no son de su agrado de cada uno de las estudiantes, lo que se empezará a trabajar con respecto a ese tema, se trabajará la sesión programada</p> </li> </ol>		

## **Desarrollo de la temática**

### **La relajación ayuda a elevar mi autoestima**

Barrios, (2015), la relajación es un estado de conciencia que se logra a través de diversas técnicas, la práctica de la relajación favorece el desarrollo de una serie de habilidades que no surgirían sin el adecuado proceso de entrenamiento. Comprendiendo un tipo especial de técnicas que permiten lograr la conciencia, caracterizado por un control muscular y por lo tanto movimientos involuntarios. Las técnicas de relajación ayudan al ser humano ya que este, se encuentra sometido a un mundo de cambios y esto le van afectar en su desarrollo psicológico y emocional.

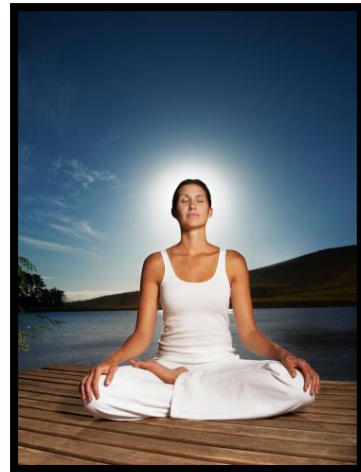
Para este taller realizamos un taller de relajación, denominado conociendo partes de mi cuerpo, esto es para evaluar si es que presentan algunos rasgos de tener los trastornos de alimentación.

### **La respiración holotrópica**




La Respiración Holotrópica es una forma de trabajo vivencial y terapéutico creada por el psiquiatra checo Dr. Stanislav Grof y su esposa Cristina Grof., significa moverse hacia la totalidad; para reflejar que el bienestar resulta de trascender la fragmentación interior y la sensación de aislamiento de los demás y de lo que nos rodea.

Ha sido experimentada, desde 1976, por miles de personas en múltiples lugares del mundo con impactantes resultados terapéuticos, de desarrollo personal y de ampliación de la conciencia.

La Respiración Holotrópica es una de las más poderosas y eficaces técnicas de psicoterapia experiencial y de autoexploración profunda existentes dentro de la Psicología Transpersonal. Su propósito es alcanzar una mayor autocomprensión, expansión de la identidad del yo y facilitar el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos. La palabra holotrópico sugiere la superación de la fragmentación interna, así como de la sensación de separación entre el individuo y el entorno ( Segura y Blasco, 2016)



## TALLER 6: Docentes, estudiantes y la autoestima

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>5 docentes del programa de estudio de secretariado ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lluvia de ideas</li> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ Proyección de un video</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Orientar a los docentes, sobre la importancia que tiene la autoestima y como este puede influenciar en su alimentación de las estudiantes.</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p><b>¿Cómo se desarrolla el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Dinámica:</b> Expreso lo que me afecta</li> <li><b>2. Desarrollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La facilitadora, trabajará con los docentes del programa de secretariado ejecutivo, se les pedirá que se sienten en un círculo, y escogerán unos sobres donde habrá preguntas relacionado a los temas que estamos trabajando, estas preguntas serán “me alimento adecuadamente” “cuando me siento muy estresada suelo dejar de comer” “me siento bien con mi cuerpo”</li> <li>✓ Luego las docentes tendrán que explicar sus respuestas</li> <li>✓ Así mismo, las docentes tienen que expresar lo que sienten y cómo interactúan entre ellas.</li> </ul> </li> <li><b>3. Reflexión de la dinámica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La dinámica nos ayudará a identificar, si es que las docentes han observado algunas conductas de las estudiantes, durante las horas que ellos se encuentran trabajando.</li> <li>✓ Las docentes van a manifestar como se sienten con sus compañeros de trabajo</li> </ul> </li> <li><b>4. Exposición participativa</b> <p>A partir de la experiencia compartida, se brindará la información sobre los temas que se vienen trabajando que es la autoestima y los trastornos de alimentación. Así mismo se les brindará las recomendaciones para que verifiquen si es que hay algunos patrones de conducta que ellas pueden considerar que sean alarmantes</p> </li> </ol>		

## **Desarrollo de la temática**

### **Autoestima y los trastornos de alimentación**

#### **Autoestima**

Hertzon (1980). Menciona que todas las experiencias vividas sean positivas o negativas, de cada ser humano ha generado un cambio consigo mismo, produciendo una reflexión y un autoanálisis de su conducta, lo



que a esto lo llamo autoestima. Así mismo refiere que la autoestima es la actitud de valoración emocional positiva, lo que va hacer diferente al ser humano es la autoimagen, se refiere a como el ser humano se va ver ante sí mismo y ante la sociedad.

Mézerville (1993), manifestó que la autoestima es el resultado de todos los logros y metas que tiene el individuo, la autoestima no solo se va a desarrollar dentro de cada ser, sino esto se va ver vinculado con los éxitos, logros y fracasos que cada ser puede obtener con el fin de lograr sus objetivos y metas, el autor refiere que existen dos fuerzas que van alimentar el autoestima, se habla de la fuerza interna, esto hace mención al amor propio y una externa, que es el grado de cariño y estima que las otras personas siente por el individuo.

#### **Trastornos de alimentación**

Madruga et. al (2015), manifestó que hablar de trastornos de alimentación, es hablar de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), estos trastornos son enfermedades que pueden llegar hasta la muerte de las personas que lo padecen, la población más propensa de padecerlo son las mujeres en la etapa de la adolescencia. El autor manifiesta que es una alteración severa en la ingesta de alimentos y el control excesivo del peso, generando desórdenes en el estado físico, psicosocial y emocional del paciente, ahí se puede decir que ya es una enfermedad psiquiátrica, las personas que lo padezcan están propensas a presentar cuadros de malnutrición que va a generar un deterioro en el organismo y en el funcionamiento cerebral y esto va a conllevar a un trastorno mental, que en muchas ocasiones va a generar un internamiento en un hospital especializado, en los últimos años, se muestra una estadística elevada de

morbilidad por causa de padecer estos trastornos por eso es considerado como una problema de salud pública, por su magnitud clínica, los tipos mas frecuentes de los trastornos de alimentación son;

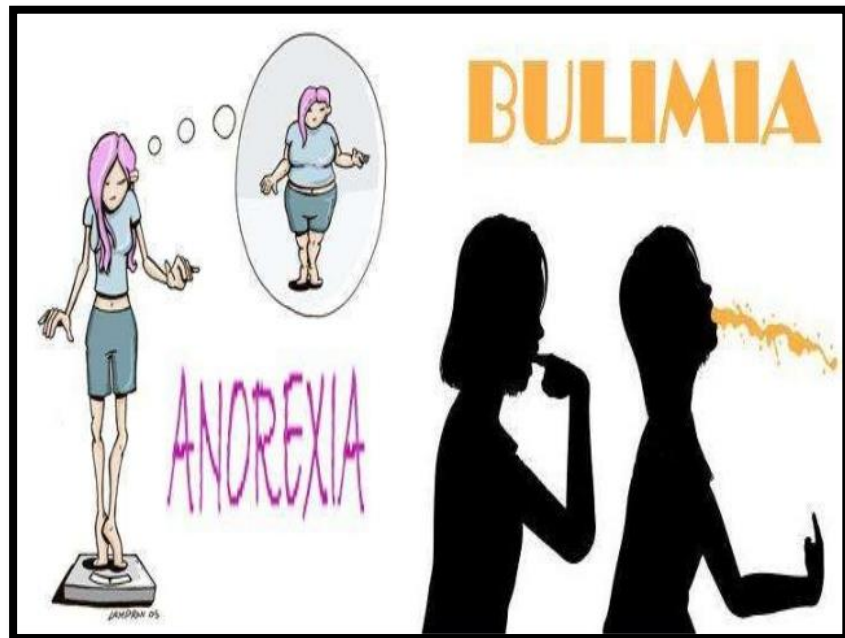
#### La anorexia nerviosa

Lambruschini y Leisse (2015) estos autores refirieron que la AN, es considerado como un síndrome psiquiátrico multifactorial, que se va evidenciar por la pérdida excesiva del peso corporal, lo cual va generar unas alteraciones orgánicas muy graves, se dice que la causa primordial es el grado de perder o ganar peso, a pesar de encontrarse con su peso dentro de lo normal y como consecuencia presentan una alteración de su imagen corporal, las persona del sexo femenino en etapa adolescente, son más propensas de padecer este trastorno.




#### Bulimia nerviosa

Méndez, et. al. (2008), la bulimia nerviosa es el segundo trastorno más peligroso que puede existir, cuya caracterización es la ingesta elevada de alimentos altos en calorías y luego se inducen el vómito, y es conocido como los atracones compulsivos, su miedo de estas personas es ganar peso utilizando conductas compulsivas, presentan un gran sentimiento de culpa y sensación de pérdida de control y autonomía sobre sí mismo, se dice que las personas que padecen de estos trastornos intentan compensar sus atracones, con los vómitos, ayunos, ejercicios excesivo y el uso de los laxantes, sin medir el peligro que estos pueden causarles, con el pasar del tiempo. Todas estas acciones que realizan son con el fin de no incrementar su peso corporal, su principal característica es que vomitan sin temor alguno se dice que su organismo ya se encuentra acostumbrado que después de un atracón se puede producir un vomito. Estos pacientes que padecen de este trastorno presentan un cuadro clínico de alimentación, ya que suelen privarse de ingerir alimentos por las mañanas y de comer excesivamente, estos episodios de atracones son usualmente por la tarde o noche, por lo general estas conductas se repiten cuando

están solos en casa, al día siguiente presentan cuadros de sentimientos de culpa lo que les impide a que ingieran algún tipo de alimento. Estos pacientes presentan cuadros clínicos de ingesta de drogas u otras sustancias psicoactivas que van hacer que tenga problemas de conducta.



## TALLER 7: Yo me amo, como soy

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papelotes</li> <li>✓ Hojas de colores</li> <li>✓ Plumones</li> <li>✓ Música</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Valorar la autoimagen y enseñarles a valorar tal como somos para poder explotar lo mejor de cada uno de ellos.</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller ?</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>¿Cómo se desarrolla el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Dinámica:</b> Reconociendo las partes de mi cuerpo</li> <li><b>Desarrollo.</b> Se les pedirá a las estudiantes que en las hojas de colores, se escriban una carta, donde van a manifestar solo sus cualidades positivas, y como se sienten ellas mismas, teniendo en cuenta sus experiencias vividas, por ejemplo: <i>“hola Jhamaly, que gusto escribirte, eso me hace muy bien, te escribo para decirte lo cuan valiosa eres, sigue con esa sonrisa y siempre con la humildad que te caracteriza.....”</i> cada señorita tendrá que leer, sus cartas y se van evaluar entre ellas.</li> <li><b>Reflexión de la dinámica</b> Se les realizará las siguientes preguntas a las señoritas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Como se sintieron al momento que están escribiendo sus cartas</li> <li>✓ Que emociones creen que tienen</li> <li>✓ Alguna vez habían visto esas cualidades que tienen</li> </ul> </li> <li><b>Exposición participativa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A partir de lo expuesto y manifestado, se desarrollará la sesión programada, teniendo en cuenta los conocimientos previos de cada una de ellas.</li> <li>✓ Se les hace recordar lo cuan valiosa son cada una de ellas y lo importante que es la actitud y la mente positiva que tenemos que manejar día a día</li> </ul> </li> </ol>		



## **Desarrollo de la temática**

### **Valoración de su autoimagen y aceptación de su imagen corporal**

La autoimagen es la percepción y el conocimiento que la persona tiene de sus características, la autoestima refleja la valoración que realiza de sí misma a partir de ese conocimiento. Influye en nuestras vidas y en las relaciones que mantenemos con los demás.

- ✚ Alta autoestima: son más precisas a la hora de conocer cómo les ve su pareja y ven en ella una fuente de apoyo y autoconcepto. con el bienestar físico, social y psicológico.

- ✚ Baja autoestima: tienen más dudas y temor al rechazo de su pareja.

Según la teoría de la autoafirmación, las personas con alta autoestima tienen una visión del yo con muchos atributos positivos que les pueden servir como medio para mejorar su autoimagen. Sin embargo, las personas con baja autoestima, no cuentan con este tipo de recursos. La autoestima depende de las comparaciones sociales. La diferencia entre cómo pensamos y que somos y los estándares que nos sirven de guías, va a influir en nuestra autoestima.

### **Imagen corporal**

La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es. La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo.

#### Cómo es una imagen corporal positiva




- ✚ La persona tiene una percepción clara y real sobre cómo es su cuerpo.
- ✚ Es capaz de valorar y apreciar su cuerpo, siendo consciente de que sólo es una parte de su conjunto como persona y que otros aspectos, como la personalidad, tienen un valor más importante a la hora de definir su identidad
- ✚ La persona se siente segura y cómoda dentro de su propio cuerpo.

#### Cómo es una imagen corporal negativa

- ✚ La persona tiene una percepción distorsionada de su cuerpo, viéndolo diferente de cómo es realmente.
- ✚ Se siente ansioso/a y avergonzado/a de sí mismo/a y de cómo es su físico.
- ✚ Se siente incómodo/a y angustiado/a dentro de su propio cuerpo.



## TALLER 8: Mi alimentación y yo

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recorte con imágenes de alimentos</li> <li>✓ Papeles de colores</li> <li>✓ Plumones</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Promover una alimentación y estilos de vida saludable que permitan reducir el sobrepeso y la baja autoestima</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller?</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>¿Cómo se desarrollará el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Dinámica:</b> Ensalada de Frutas</li> <li><b>2. Desarrollo.</b> Se les pedirá a las estudiantes que se formen en círculo, y se entregará unas láminas de frutas, se les solicitará que elijan cada una de las frutas y expliquen por qué han elegido, luego se les solicitará que formen un equipo con las frutas que crean que se puede hacer una rica ensalada. Y se trabajará en equipos, la sesión que se encuentra programada.</li> <li><b>3. Reflexión de la dinámica</b> La dinámica nos permitirá identificar el nivel de autoestima que se encuentran las estudiantes, y como está relacionado con el tema de la alimentación, teniendo en cuenta sus relaciones interpersonales, al finalizar se realizarán las siguientes preguntas: ¿Por qué elegiste esta fruta? ¿Te identificas con esta fruta? ¿Y por qué?</li> <li><b>4. Exposición participativa</b> Luego de haber escuchado las respuestas de las estudiantes se procedió a realizar el taller teniendo en cuenta los alimentos que son muy nutritivos y los que van ayudar a elevar su autoestima teniendo en cuenta sus conocimientos previos</li> </ol>		

## Desarrollo de la temática

### Alimentos para mejorar la autoestima

Los alimentos que nos pueden ayudar a obtener una autoestima alta, son las siguientes:

#### 1. Chocolate

El chocolate es un alimento que te ayudará a sentirte mejor contigo mismo, así también activa los neurotransmisores que ayudarán que te sientas mejor con las acciones que te encuentres realizando.

#### 2. Queso

Es un alimento alto en zinc y minerales, que nos ideales para elevar la autoestima.

#### 3. Ajo.

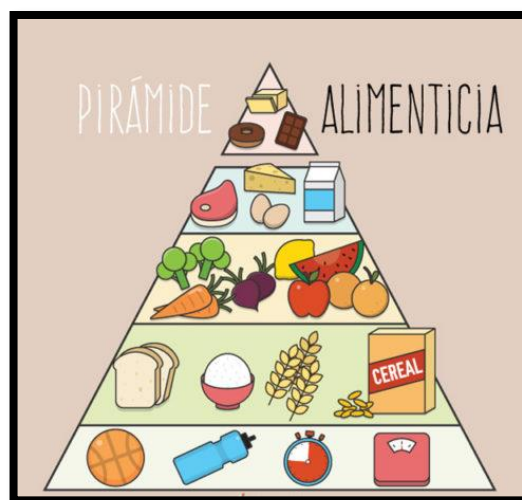
El ajo te ayudará a mantener un peso saludable, a mantener tu presión arterial en equilibrio y, por consiguiente, a prevenir todo tipo de enfermedades cardiovasculares

#### 4. Pescado.




El pescado posee omega 3 que es perfecto para evitar la depresión y estimular el buen funcionamiento cerebral.

### Alimentos para los trastornos de alimentación

Gómez, et.al. (2003) los pacientes que presentan estos trastornos de alimentación, se tiene que tener en cuenta los tipos de alimentos que van a ingerir debido a que presentan problemas en cuanto al sistema digestivo, a continuación se le presenta una pirámide con los alimentos respectivos.



## TALLER 9: Yo tomo mis propias decisiones

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• música</li> <li>• papeles de colores</li> <li>• parlantes</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Soy dueño de mis propias decisiones, nadie decide por mi</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller?</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p><b>¿Cómo se desarrollará el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Dinámica:</b> ¡Yo decido por mí, tu no!</li> <li><b>2. Desarrollo.</b> En esta dinámica se trabajará en grupos de 4 integrantes donde se solicitará que uno de ellos sea el jefe del grupo, y realizará un sociodrama donde el papel del jefe será solo otorgar órdenes, y las demás personas tendrán que acatar sin decir ni refutar nada.</li> <li><b>3. Reflexión de la dinámica</b> En esta dinámica trataremos que una persona influya sobre las demás, sin importar lo que ellos pueden sentir, sus emociones, sentimientos y su actuar día a día, se trabajará bajo instrucciones que solo el jefe les brindará, teniendo en cuenta todas las acciones que van a realizar</li> <li><b>4. Exposición participativa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A partir de lo expuesto y manifestado, se desarrollará la sesión programada, teniendo en cuenta los conocimientos previos de cada una de ellas.</li> <li>✓ Se trabajará en equipos para enseñarles a hacer prevalecer sus derechos y también a que se respeten como son, se amen como son y tomen sus propias decisiones sin tener que depender de alguien mas</li> </ul> </li> </ol>		




### **Desarrollo de la temática**

Otero, (2011), en la etapa de la adolescencia los jóvenes se enfrentan a diferentes situaciones que ponen a prueba su capacidad de decisión. "es necesario que los jóvenes visualicen la dimensión real de las decisiones que cada día toman sean grandes o no, pues en esa medida aprenderán a tomarlas adecuadamente y serán consecuentes con ellas". En este sentido, desde los hábitos alimenticios que asume, hasta el rendimiento académico que tiene, serán decisiones con importancia, una a largo plazo con la salud y la otra con resultados inmediatos en el colegio o la universidad. No obstante, la indecisión de los jóvenes no sólo se manifiesta así. Cuando hay que cambiar de colegio muchos adolescentes evitan decidir; cuando se trata de un trabajo grupal muchos relegan las decisiones o cuando se habla de una decisión familiar muchos prefieren no participar.

Umaña ( 2011) explica que, "la capacidad de tomar decisiones se forja con el apoyo de los padres hacia los hijos. Es muy importante que en los núcleos familiares se involucre a los niños en la toma de decisiones y se explique por qué se toma de esa manera". Este tipo de comportamiento familiar, agrega Umaña, hará que sea algo menos traumático y dispendioso el proceso de toma de decisiones y que se forje el "criterio de ir creciendo con responsabilidad ante la realidad". Si los padres se muestran en desacuerdo mutuo se genera una sensación en el joven de que el mundo tiene una incertidumbre inmanejable, lo que genera personas dudosas y que rechazan la toma de decisiones. También es de gran importancia el acompañamiento de los padres en el proceso de toma de decisiones.



## TALLER 10: Cuido mi alma y mi cuerpo

<p><b>¿Cuántos estudiantes participarán?</b></p>  <p><b>30 estudiantes de secretariado Ejecutivo</b></p>	<p><b>¿Cuánto tiempo durará?</b></p>  <p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>¿Qué materiales se utilizará?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Música</li> <li>• Parlantes</li> <li>• Papeles</li> <li>• Laptop</li> </ul>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del taller?</b></p> <p>Conocer las necesidades fisiológicas del organismo, los mecanismos de la ingesta, los procesos patológicos como consecuencia del exceso o defecto nutricional</p>		<p><b>¿Quién es la responsable del taller?</b></p>  <p><b>Br. Jhamaly Gálvez Ramos</b></p>
<p><b>¿Cómo se desarrollará el taller?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Dinámica:</b> Bailando</li> <li><b>2. Desarrollo.</b> En esta dinámica, se trabajará en equipos donde se colocará música y cada uno de los estudiantes tendrá que bailar al ritmo del género, vamos ir expresando cada una de las emociones que vamos sintiendo como también vamos culminando todas las sesiones programadas</li> <li><b>3. Reflexión de la dinámica</b> En esta parte final del programa se preguntará a las estudiantes como se han sentido y que es lo que han logrado aprender en todo el proceso de la duración del programa. Se agradecerá por la participación de cada uno de ellas</li> <li><b>4. Exposición participativa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A partir de lo expuesto y manifestado, se desarrollará la sesión programada, teniendo en cuenta los conocimientos previos de cada una de ellas.</li> <li>✓ Se entregará unos obsequios por haber asistido a todos los talleres programados</li> </ul> </li> </ol>		

## **Desarrollo de la temática**

Cuando hablamos de las necesidades fisiológicas, citamos a Maslow, plantea que existe una lista de necesidades básicas que todos los seres humanos queremos cumplir y que se presenta en un orden en particular, en forma de pirámide.

A medida que se va completando el escalón más bajo de esa pirámide, se pasa al superior (y así sucesivamente). De esta forma se van desarrollando las necesidades y van aumentando los deseos de las personas.

### **1. Necesidades fisiológicas**

Se encuentran las necesidades básicas para poder sobrevivir, las que tenemos de manera innata desde nuestro primer día de vida.

Por ejemplo

- ✓ Respirar
- ✓ Comer
- ✓ Dormir
- ✓ Evitar el dolor
- ✓ Descansar

### **2. Necesidades de seguridad**

Estas necesidades se basan a la protección, sentimientos de seguridad incluyendo un aspecto físico del propio cuerpo y de la salud y también los recursos para protegerse, como puede ser la vivienda y otras cosas de la propiedad privada.

### **3. Necesidades de afiliación**

El ser humano tiene la necesidad de un contacto social de sentirse protegido, contar con un grupo social de amigos.

### **4. Necesidades de reconocimiento.**

Busca satisfacer el requisito de sentirse valorado como persona y ante la sociedad.

### **5. Necesidades de autorrealización.**

La define como un desarrollo personal, una justificación a la vida, esa motivación de ser y crecer, el encontrarle un sentido a la vida a partir del desarrollo de una actividad.

Es un nivel pleno de felicidad y armonía que el ser humano aspira.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aránzazu, A. (2016), *la autoestima, sus causas y consecuencias*, México: Editorial. Hospital General de México
- Branden, N. (2001). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Madrid: Editorial. Temas de Hoy.
- Coopersmith, S. (1995) *The Antecedents of Self Esteem Consulting*. USA: Psychologist Press.
- Gómez y Novoa, (2005), *nutrición y trastornos del comportamiento alimentario, manual práctico de nutrición y salud, nutrición y enfermedad*: Mataix, ed.02. Fundación Universitaria iberoamericana
- Lambruschini, N. Leisse, R. (2015), *Trastorno de la Conducta Alimentaria*, Toledo: España: Universidad de Valencia
- Madruga, D. Leis, R. Lambruschini, N. (2010), *Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y Bulimia Nerviosa*, Madrid: España, Hospital Infantil Universitario.
- Méndez, J. Vásquez, V. García, E. (2008), *Los trastornos de la conducta Alimentaria*, México. Universidad Nacional Autónoma de México
- Otero, S. (2011), *tomar sus propias decisiones es la clave de su futuro, no las delegue*: España: universidad de Valencia
- Segura, J. y Blasco, S. (2016), *la respiración Holotrópica, cambiando la visión del ser humano*: España. Universidad de Valencia
- Tarazona Luján, R. F. (2013). Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima y Narcisismo en Universitarios. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Especialidad de Psicología-Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de file:///C:/Users/Usuariox/Documents/TESIS%20AUTOESTIMA%20PU CP %20(1).pdf